

## RISCOS PSICOSSOCIAIS NO TRABALHO: CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS

**Dina Chagas**

Doutorada em Higiene, Saúde e Segurança no Trabalho pela Universidad de León, Espanha  
dina.chagas2003@gmail.com

<http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2015.n1.v2.24>

*Fecha de Recepción: 8 Marzo 2015*

*Fecha de Admisión: 30 Marzo 2015*

### RESUMO

Nos últimos anos, mudanças significativas ocorreram no mundo do trabalho. Essas mudanças levaram à emergência de novos riscos ocupacionais para o trabalhador, como é o exemplo dos riscos psicossociais relacionados com o trabalho. A exposição a estes riscos tem consequências nefastas para a saúde dos trabalhadores, quer a nível fisiológico, mental e ou psicológico. Os riscos psicossociais relacionados com o trabalho têm sido identificados como um dos grandes desafios contemporâneos para a saúde e segurança dos trabalhadores e estão ligados a problemas nos locais de trabalho, como o stress do trabalho, violência, assédio e intimidação no trabalho. Os fatores de risco psicossocial são complexos e difíceis de entender, pois representam as percepções e experiências do trabalhador, algumas dessas percepções referem-se à pessoa, outras prende-se com as condições ou ambiente de trabalho, contudo, as consequências principais têm a ver com as consequências organizacionais e individuais. A prevenção dos fatores de risco psicossociais no trabalho obriga a um envolvimento ativo e dinâmico da organização e dos trabalhadores.

**Palavras-chave:** Risco psicossocial, Fatores psicossociais, Condições de trabalho

### ABSTRACT

#### **Psychosocial risks at work: causes and consequences**

The last few years have seen great changes within the working world. Such changes lead to an immediate appearance of new occupational risks for workers, as are for example the work related psychosocial risks. Exposure to these risks has harmful consequences for the health of workers both at physiological and psychological level. Work related psychosocial risks have been identified as big contemporary challenges to health and security of workers and are directly connected to places of work, just like work related stress, violence, harassment and intimidation at work. Psychosocial risk factors are complex and difficult to understand because they represent the perceptions and employee experiences. Some of these perceptions are related to the person, others may concern work and environment conditions; however, the main consequences are connected to organizational and indi-

vidual consequences. The prevention of psychosocial risk factors at work requires an active and dynamic involvement of the organization and employees.

**Keywords:** Psychosocial risk, Psychosocial factors, Working conditions

### INTRODUÇÃO

Ao longo das últimas décadas, têm-se verificado alterações nas condições de trabalho e novos riscos que estas trazem à saúde e bem-estar do trabalhador, como é o caso dos riscos psicossociais relacionados com o trabalho (Leka & Kortum, 2008). A exposição a estes riscos afetam não só a produtividade das organizações em termos de performance, acidentes e ambiente de trabalho, como também a saúde do trabalhador a nível fisiológico, mental e psicológico.

Os riscos psicossociais podem ser definidos como os riscos para a saúde física, mental e social, originados pelas condições de trabalho, fatores organizacionais e relacionais que podem interagir com o funcionamento mental e bem-estar psicossocial dos trabalhadores (Gollac & Bodier, 2011). Deste modo, os riscos psicossociais surgem na interação entre o trabalho, o ambiente, a satisfação do trabalhador e as condições físicas da organização, englobando ainda as capacidades do trabalhador, as suas necessidades, cultura e situação pessoal fora do trabalho.

Esses riscos que estão relacionados como o trabalho é concebido, organizado e gerido, bem como com o seu contexto económico e social, contribuem, de forma significativa para a perda de qualidade de vida, causam sofrimento e incapacidade, aumentam o risco de exclusão social e a mortalidade. São identificados como uma das grandes ameaças contemporâneas, para a saúde dos trabalhadores.

### FATORES DE RISCO PSICOSSOCIAL

Dada a multiplicidade de definições existente sobre fatores de risco psicossocial, podemos considerar que o fator de risco psicossocial é um termo “guarda-chuva” que engloba os fatores associados com o trabalho, o ambiente fora do trabalho e as características individuais do trabalhador (Menzel, 2007, como citado em Moraes & Bastos, 2013). Esses fatores encontram-se normalmente ligados a aspetos do trabalho como o seu conteúdo, sobrecarga e ritmo de trabalho, horário, controlo, os equipamentos e ambiente de trabalho, cultura organizacional, relações interpessoais, papel na organização, desenvolvimento da carreira e o equilíbrio trabalho-família (Leka, Cox, & Zwetsloot, 2008).

Têm sido publicadas várias revisões críticas da literatura sobre os fatores de risco psicossociais, existem múltiplos referidos por diferentes autores. A Tabela I representa uma adaptação dos principais fatores de risco psicossocial identificados por Tom Cox (1993).

Tabela 1: Fatores de risco psicossocial

Características do trabalho	Fatores de risco
Conteúdo do Trabalho	Falta de variedade, trabalho sem sentido, sobrequalificação
Sobrecarga e ritmo de trabalho	Volume de trabalho excessivo ou reduzido, ritmo das máquinas, pressão de tempo, sujeição constante a prazos
Horário de trabalho	Trabalho por turnos, trabalho noturno, horários inflexíveis, imprevisíveis e/ou longos
Controlo	Fraca participação na tomada de decisões, não controlo de ritmos, trabalho por turnos
Ambiente e Equipamento	Equipamentos inadequados, sem manutenção ou falta de recursos, falta de espaço, fraca iluminação, ruído excessivo, etc.
Cultura organizacional	Fraca comunicação, falta de definição ou de consenso sobre objetivos
Relações interpessoais	Isolamento físico ou social, fraco relacionamento com as chefias e os colegas, falta de apoio social
Papel na organização	Ambiguidade de papéis/funções, tipo de responsabilidades por pessoas
Desenvolvimento da carreira	Estagnação ou incerteza na carreira, falta de progressão, insegurança, reduzido valor social do trabalho
Conciliação trabalho-família	Conflito entre atividades profissionais e não profissionais, reduzido suporte familiar

Fonte: Adaptado das propostas de Cox (1993, como citado em Leka, Cox, & Zwetsloot, 2008, p. 2).

Os fatores de risco psicossocial podem interferir no desempenho do trabalho, até mais do que os restantes fatores de risco. Os riscos mais comuns têm a ver com o tipo de tarefa executada pelos trabalhadores, se as tarefas são monótonas ou complexas e a intensidade do trabalho (a intensidade elevada de trabalho está associada a efeitos negativos em termos de saúde e bem-estar) (Eurofound, 2014).

Os fatores de risco psicossocial são difíceis de identificar, menos estudados e raramente considerados como causadores de doenças ocupacionais ou relacionadas com o trabalho (Bentes, 2012). As doenças profissionais que decorrem dos perigos físicos e psicossociais não estão incluídos na definição de doenças facilmente evitáveis (Kortum, Leka, & Cox, 2010) e causam ao trabalhador um conjunto de consequências temporárias ou permanentes, quer a nível pessoal quer a nível laboral (Chagas & Reis, 2014). Neste contexto, a prevenção dos riscos psicossociais no trabalho desempenha um papel importante, permitindo a promoção da saúde física e mental e o bem-estar do trabalhador.

É da responsabilidade da entidade empregadora, de acordo com a alínea f) do n.º 15 da Lei n.º 3/2014, de 28 de janeiro, segundo um dos princípios gerais da prevenção: “Assegurar, nos locais

*de trabalho, que as exposições aos agentes químicos, físicos e biológicos e aos fatores de risco psicossociais não constituem risco para a segurança e saúde do trabalhador”* (República, 2014, p. 555). Este imperativo legal é, em geral, ignorado, pois a intimidação no local de trabalho é identificada como um dos fatores que contribui para o aumento das exigências emocionais expostas aos trabalhadores (AESST, 2007).

A falta de controlo sobre as atividades laborais, a insatisfação e monotonia no trabalho, altos níveis de pressão e a sobrecarga de trabalho também são indutores de risco psicossocial. Esta sobrecarga de trabalho não deve, necessariamente, ter a conotação de peso e dificuldade, mas sim, do processo de trabalho. Desta forma, podemos considerar que a sobrecarga de trabalho resulta de uma série de variáveis que dependem de cada indivíduo e das condições em que a tarefa é realizada (Camelo & Angerami, 2008).

Parece plausível aceitar que o ritmo intensivo de trabalho possa causar novas doenças, mal-estar físico (fadiga e problemas posturais) e psicológico (carga mental de trabalho), decorrente de uma exposição mais intensa aos riscos e da separação entre o nível conceptual e o nível da execução (Chagas & Reis, 2014).

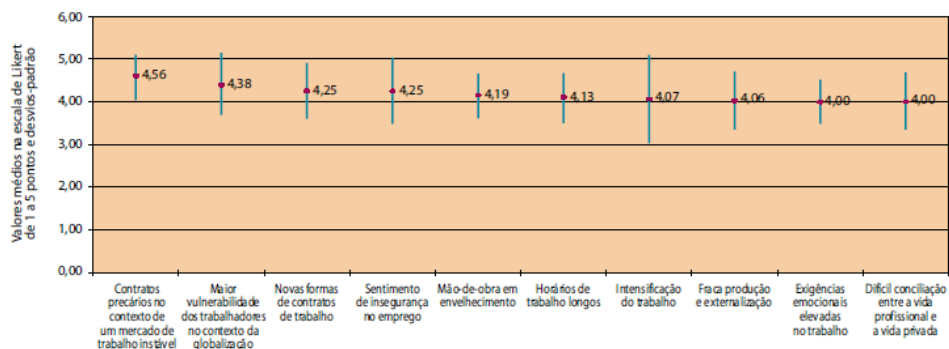
Convém realçar a importância dos fatores de risco psicossocial, pois estes acentuam os fatores de risco físico, contribuindo para um aumento de lesões músculo-esqueléticas. A longo prazo, também o stress relacionado com o trabalho pode originar lesões músculo-esqueléticas e outras doenças como a hipertensão, úlceras digestivas e doenças cardiovasculares, assim como contribuir para uma incapacidade de enfrentar exigências do trabalho. (Chagas & Reis, 2014).

Para Portuné (2012) existe uma ligação clara entre o stress, fatores psicossociais e doenças cardiovasculares, como também com disfunções afetivas. O mesmo autor refere ainda, que o aumento dos riscos psicossociais no local de trabalho também se encontra ligado ao aumento dos distúrbios mentais na Europa, uma vez que os riscos psicossociais representam um papel importante nos processos de trabalho podendo levar à ansiedade, burnout ou depressão. De facto, e de acordo com o Quarto Inquérito Europeu sobre as Condições de Trabalho realizado em 2005, pela *European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions*, 20% dos trabalhadores da EU-15 e 30% dos 10 novos Estados Membros acreditavam que a sua saúde estava em risco devido ao stress relacionado com o trabalho (EASHW, 2007). Os riscos psicossociais contribuem para estes efeitos adversos do trabalho (Eurofound, 2014). O stress no trabalho revela uma dissonância entre as necessidades do trabalhador e a realidade das condições do seu trabalho (Freitas, 2008). Em 2002, o seu custo económico anual na EU-15 foi estimado em 20 000 milhões de euros (EASHW, 2007).

As estatísticas são inequívocas, na Grã-Bretanha, o número total de casos de stress relacionado com o trabalho, depressão ou ansiedade em 2013/2014 foi de 39% e o número de dias de trabalho perdido foi de 11,3 milhões, uma média de 23 dias por cada caso de stress, depressão ou ansiedade (HSE, 2014). A experiência demonstra que, no momento em que o stress relacionado com o trabalho, a doença e o absentismo começam a aumentar, já a produtividade e a inovação entraram em declínio (AESST, 2013).

O inquérito elaborado pelo Observatório Europeu dos Riscos sobre os riscos psicossociais, revela que os riscos psicossociais são frequentemente resultantes de transformações técnicas ou organizativas e as alterações socioeconómicas, demográficas e políticas também são fatores significativos (AESST, 2007). A figura I mostra os dez riscos psicossociais emergentes mais importantes, resultado desse inquérito.

Figura 1: Os dez riscos psicossociais emergentes mais importantes



(NB:  $VM > 4$ : risco consensualmente considerado emergente;  $3,25 < VM \leq 4$ : risco considerado emergente)

Fonte: AESST (2007, p. 1).

## CONSEQUÊNCIAS DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS

Os fatores de risco psicossocial traduzem um desequilíbrio individual e organizacional, cuja permanência, associada à ausência de estratégias para os controlar, prevenir e contrariar poderá pôr em risco a saúde dos trabalhadores.

A este propósito, é fundamental que seja estruturada a adequação entre as exigências da atividade mental necessárias para a execução do trabalho e as capacidades de desempenho do trabalhador, pois, se as exigências percetivas e cognitivas são desajustadas podem surgir sinais de disfunção do sistema de trabalho (Freitas, 2008). A fim de promover um trabalho saudável e seguro, há que oferecer boas condições de trabalho e adaptá-las às necessidades de cada trabalhador, pois as exigências do trabalho associadas às condições individuais do trabalhador poderão repercutir-se negativamente sobre a sua saúde física.

A exposição a riscos psicossociais pode trazer consequências negativas para a sociedade, organização e para a saúde dos trabalhadores. No entanto, as consequências principais têm a ver com as consequências organizacionais e individuais.

As consequências individuais podem ocorrer a nível fisiológico (como reações cardiovasculares, incómodo a nível músculo-esquelético ou digestivos), a nível mental (depressão, esquizofrenia e paranoia) ou a nível psicológico (irritação, cansaço, dificuldades de concentração, insónias, angústia, agressividade, aumento de consumo de tabaco e álcool) (Hoel et al., 2001, como citado em EASHW, 2012).

Para a organização as consequências são principalmente a nível da desmotivação, aumento dos níveis de absentismo bem como a rotatividade, impacto negativo na produtividade, aumento do número de acidentes e das queixas dos utentes, deterioração da imagem institucional, aumento dos custos diretos e indiretos, mau ambiente psicológico no local de trabalho, aumento das situações de conflito, greves e agressões (Rodrigues, 2012).

De acordo com este panorama poder-se-ia dizer que o trabalho implica um risco inevitável.

## CONCLUSÃO

Para a saúde laboral os fatores de risco psicossocial representam um campo de crescente interesse, especialmente desde que nas últimas décadas a investigação epidemiológica tem apontado fortes evidências no seu impacto sobre a saúde.

Ainda existem muitos mal-entendidos em torno do tema dos riscos psicossociais no local de trabalho, e continua a haver um estigma relacionado com a saúde mental (AESST, 2013). Podemos considerar que os fatores de risco psicossociais associados ao trabalho dizem respeito a aspetos da organização e gestão do trabalho que em interação com os seus contextos sociais e ambientais, têm potencial para causar dano físico, psicológico ou social (Leka & Jain, 2010).

Por tudo aquilo que foi dito, os fatores de risco psicossocial relacionados com o trabalho, como o stress, controle de trabalho e o número de horas trabalhadas podem ser identificados a partir de várias fontes, tais como, incidentes e acidentes no local de trabalho, absentismo, rotatividade dos trabalhadores, entre outros. A investigação mostrou que fatores de risco psicossociais devem ser tomadas em consideração, pois têm a capacidade para afetar o bem-estar físico, mental e social dos trabalhadores (Kortum, Leka, & Cox, 2010). Ao desconsiderar os fatores psicossociais, as pessoas afetadas por essa síndrome podem ser vitimizadas, pois, além da dor que sentem, podem ser desacreditadas nas suas queixas, devido aos aspetos psicológicos envolvidos (Moraes & Bastos, 2013).

É necessário referir que as condições de trabalho estão na base dos riscos psicossociais, pelo que a análise destes riscos deve ser feita a partir dos fatores que estão na sua origem, e que são suscetíveis de alterar a saúde e bem-estar do trabalhador.

### BIBLIOGRAFIA

- AESST. (2007). *Previsão dos peritos sobre os riscos psicossociais emergentes relacionados com a segurança e saúde no trabalho (SST)*. Factsheet 74.
- AESST. (2013). *Guia da campanha Gestão do stress e dos riscos psicossociais no trabalho*. Luxemburgo: Serviço das Publicações da União Europeia.
- Bentes, H. (2012, Jun). Riscos psicossociais no trabalho. *Revista Pessoal*. Esumédica, 46. [http://www.esumedica.pt/files/20121119152935\\_2770.pdf](http://www.esumedica.pt/files/20121119152935_2770.pdf) (17 Feb 2015).
- Camelo, S., Angerami, E. (2008, Abr/Jun). Riscos psicossociais no trabalho que podem levar ao estresse: Uma análise da literatura. *Cienc Cuid Saude*, 7, 2, 232-240.
- Chagas, D., Reis, S. (2014). A influência da organização do trabalho na satisfação laboral dos trabalhadores. *International Journal on Working Conditions*, 8, 83-97.
- EASHW. (2012). *Management of psychosocial risks at work: An analysis of the finding of the European Survey of Enterprises on New and Emerging Risks (ESENER)*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Eurofound., EU-OSHA. (2014). *Psychosocial risks in Europa: Prevalence and strategies for prevention*. Publications Office of the European Union. Luxembourg. [http://eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef\\_publication/field\\_ef\\_document/ef1443ee\\_0.pdf](http://eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_publication/field_ef_document/ef1443ee_0.pdf) (26 Feb. 2015).
- Freitas, L. (2008). *Manual de Segurança e Saúde do Trabalho* (1ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Gollac, M., Bodier, M. (2011). *Mesurer les facteurs psychosociaux de risque au travail pour les maîtriser*. Rapport du Collège d'expertise sur le suivi des risques psychosociaux au travail, faisant suite à la demande du Ministre du travail, de l'emploi et de la santé. [http://travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/rapport\\_SRPST\\_definitif\\_rectifie\\_11\\_05\\_10.pdf](http://travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/rapport_SRPST_definitif_rectifie_11_05_10.pdf) (16 Feb. 2015).
- HSE. (2014). *Stress-related and Psychological Disorders in Great Britain 2014*. <http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress/stress.pdf> (17 Feb. 2015).
- Kortum, E., Leka, S., Cox, T. (2010). Psychosocial Risks and Work-Related Stress in Developing Countries: Health Impact, Priorities, Barriers and Solutions. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 23, 3, 225-238.
- Leka, S., Cox, T., Zwetsloot, G. (2008). The European Framework for Psychosocial Risk Management (PRIMA-EF). In Leka, S. & Cox, T. (Eds), *The European Framework for Psychosocial Risk*

- Management: PRIMA-EF* (pp.1-16). Nottingham: Institute of Work, Health & Organizations.
- Leka, S., Jain, A. (2010). *Health impact of psychosocial hazards at work: an overview*. Geneva: World Health Organization.
- Leka, S., Kortum, E. (2008). A European Framework to Address Psychosocial Hazard. *Journal of Occupational Health*, 50, 294-296.
- Moraes, P. W. T., Bastos, A. V. B. (2013). As LER/DORT e os fatores psicossociais. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 65, 1, 2-20.
- Portuné, R. (2012). Psychosocial Risks in the Workplace: an increasing Challenge for German and International Health Protection. *Arh Hig Rada Toksikol*, 63, 123-131.
- República, A. (2014). Lei n.º 3 – Regime jurídico da segurança e saúde no trabalho. *Diário da República*, 554-591.
- Rodrigues, C. (2012). *Comunicação no lançamento da Campanha Europeia de Avaliação dos Riscos Psicossociais 2012*. Autoridade para as Condições do Trabalho. [http://www.act.gov.pt/%28pt-PT%29/CentroInformacao/campanhas/Documents/Avalia%C3%A7%C3%A3o%20de%20Riscos%20Psicossociais/Cristina\\_Rodrigues.pdf](http://www.act.gov.pt/%28pt-PT%29/CentroInformacao/campanhas/Documents/Avalia%C3%A7%C3%A3o%20de%20Riscos%20Psicossociais/Cristina_Rodrigues.pdf) (22 Feb. 2015).

